

## Fit mit Herbst-und Wintergemüse

### Spanische Kürbissuppe

80 g Margarine (Butter)	
150 g Zwiebeln	andünsten
1 Tl fr. gehackter Ingwer	zufügen
-----	
1 kg Kürbis	in Würfel schneiden und mit andünsten
1,5 l Wasser	auffüllen
1 -2 El Brühe	
1-2 Lorbeerblätter	zufügen
300 g Kartoffeln	würfeln
3 reife Tomaten	würfeln
1 kl. Ds. Tomatenmark	
1 Tl Kurkuma	
weißer Pfeffer	alles hinzu fügen, 30 Min. kochen lassen, Lorbeerblätter heraus nehmen, pürieren, nochmals aufkochen
-----	
200 ml Sahne	unterrühren
-----	
geschl. Sahne	
Lachsstreifen,	
Krabben oder	
Kabanossi	zum Garnieren

### Kürbisbrötchen

300 g Kürbis	
125 ml Wasser	Kürbis schälen, kochen, abgießen, pürieren
-----	
125 ml Milch	
1 El Butter	unter das Kürbismus heben
-----	
1 Tl Salz	
1 El Zucker	
500 g Mehl	
1 P. Trockenhefe	alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, mit gefetteten Händen zu einem Kloß formen, gehen lassen, nochmals durchkneten, Brötchen formen
Milch	Brötchen bestreichen,
Kürbiskerne	tauchen, U-luft: 170° C, 30 Min.